

# 7月 給食だより



栃木市マスコット  
キャラクター  
「とち介」  
栃木市立西方小学校  
給食共同調理場

梅雨と夏の合間の天気や気候の変化が大きい季節となりました。暑さや気温の変化による疲れや夏バテで、食欲が落ちやすく、また熱中症にもなりやすい時期です。子どもたちの様子をよく見ながら、栄養価・食べやすさを考慮した献立の作成に努めたいと思います。

毎日の食事や生活のリズムに気を付けて、元気に夏休みを迎えましょう。

## 夏バテ・熱中症を予防しよう！



### ① 適度な水分補給

喉が乾く前に、こまめな水分補給をしましょう。また、たくさん汗をかいた後や、運動をした後は適度な塩分補給も大切です。また、水分は食事からもとることができます。果物や汁物など水分の多い食材や料理を取り入れるのもおすすめです！

### ② 食事をしっかり・生活リズムを整える

朝ごはんをはじめ、三食を決まった時間に食べることで自然と生活リズムも整いやすくなります。バランスの良い食事、睡眠、適度な運動と休息を心がけましょう。冷たいおやつの取りすぎにも注意しましょう。



## 七夕 ~7/7は七夕です~



毎年7月7日は、「七夕」です。七夕は、中国の古い伝説が始まりといわれています。昔、布を織るのが上手な織姫と、牛飼いの彦星が結婚をしました。二人は、仲がよすぎて仕事をなまけるようになり、天の川の両岸に離れ離れに離れてしまいました。そして、年に1度、7月7日の夜だけ、天の川を渡って会うことを許されたといいます。

7月7日の給食は七夕献立です。天の川イメージのそうめんや、星の形が描かれたなるとや、七夕イメージのゼリーなどが提供されます。

## 夏野菜を食べよう！

夏野菜には、体の熱を冷ます栄養素や、疲労回復に効果のある栄養素が多く含まれています。旬の夏野菜を食べて、暑い季節を元気に過ごしましょう！

### 簡単おすすめ料理！「夏野菜の味噌汁」

#### 材料 (2人分)

- ミニトマト 4個
- ズッキーニ 1/4本
- ナス 1/4本
- 顆粒だし 2~3g
- 水 300~400ml
- 味噌 大さじ1 ※味をみて調節してください

ズッキーニやなすは味のクセが少なく、味噌と相性抜群です。また、トマトのうま味成分は、だしのうま味成分との相乗効果で味に深みを与えてくれます。卵を入れても、まろやかになっておいしいです！



- ミニトマトは半分に、ズッキーニとなすはいのちょう切りにする。
- 水を鍋に入れ火にかけ沸騰させ、顆粒だしを入れる。
- ナス、ズッキーニを入れ少し柔らかくなったらトマトを入れて煮る。
- 具材に火が通ったら、火を止めて味噌をとく。